PRO-FORM® 720 ZLT

Nº de Modelo PETL80711.0
Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia.

Calcomanía con el Número de Serie

¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas o están dañadas, por favor llame al:

900 460 410

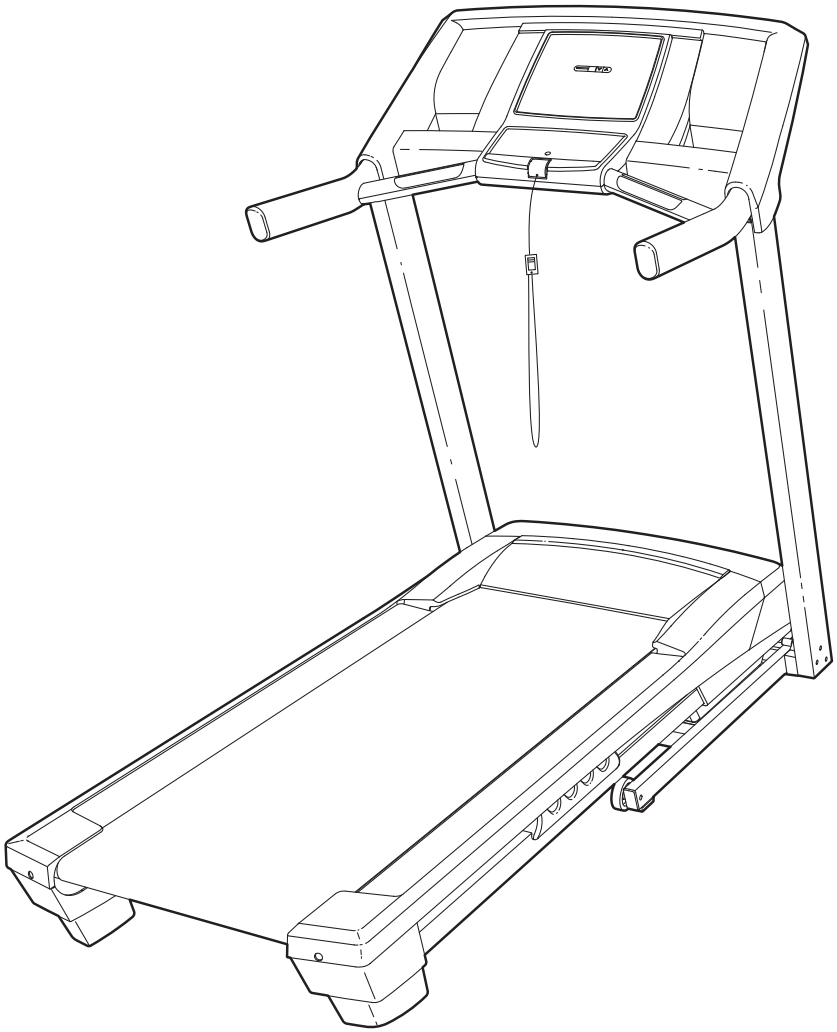
correo electrónico:
serviciotecnico@imagefitness.es

página de internet:
www.iconsupport.eu

⚠PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA 2
PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 5
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS 6
MONTAJE 7
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES 13
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER 22
PROBLEMAS 23
GUÍA DE EJERCICIOS 26
LISTA DE LAS PIEZAS 27
DIBUJO DE LAS PIEZAS 28
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE . . . . . Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Las calcomanías de advertencia que se muestran aquí están incluidas con este producto. Aplique las calcomanías de advertencia sobre las advertencias en Inglés en los lugares que se muestran. Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: Las calcomanías pueden no mostrarse en su tamaño real.

ADVERTENCIA
Protéjase y proteja a otros de riesgo de lesiones serias. Lea el manual del usuario y:
• Párese solo en los rieles de soporte para los pies al comenzar o parar la cinta de correr.
• Cambie la velocidad en aumentos pequeños.
• Sostenga las barandas para prevenir caerse y siempre porte el sujetador mientras opera la cinta de correr.
• Pare si se siente débil, mareado o corto de aire.
• Enganche el segure de almacenameiento completamenta antes que la cinta de correr se mueva o se guarde.
• Antes de doblar la máquina para correr a la posición de inclinación, debe ajustar la inclinación a zero.
• Nunca permita a los niños en o alrededor de la cinta de correr.
• Quite la llave cuando no esté en uso.
• Mantenga rope, dedos, y cabello lejos de la banda en movimiento.
• Nunca trate de ajustar o arreglar la banda mientras que se esté moviendo.
• Siempre use zapatos atléticos mientras opere la cinta de correr.
PRECAUCIÓN
Mantenga sus manos y pies alejados de esta area mientras la caminadora esté en operación.

PROFORM es una marca registrada de ICON IP, Inc.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas los advertencias que se observan en su máquina para correr, antes de utilizarla. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. **Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con condiciones de salud preexistentes.**

2. **Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.**

3. **Use la máquina para correr solamente como se describe.**

4. **Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina para correr en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.**

5. **Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 2,4 m de espacio libre en la parte trasera y 0,6 m de espacio libre a cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier entrada de aire. Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.**

6. **No utilice la máquina para correr en lugares donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.**

7. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la máquina para correr en todo momento.**

8. **La máquina para correr sólo deben utilizarla personas que pesen 136 kg o menos.**

9. **Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.**

10. **Vista ropa deportiva apropiada cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en la máquina para correr. Se recomienda ropa deportiva ajustada para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado deportivo. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.***

11. **Cuando conecte el cable cable eléctrico (vea página 13), enchúfelo en un circuito conectado a tierra. No conecte ningún otro aparato eléctrico en el mismo circuito.**

12. **Si es necesario utilizar un cable alargador, use sólo un cable de 3 conductores de 1mm^2 (calibre 14), no mayor de 1,5 m.**

13. **Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes.**

14. **Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados, o si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea la sección PROBLEMAS en la página 23 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)**

15. **Lea, entienda y pruebe el procedimiento de parada de emergencia antes de usar la máquina para correr (vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15).**

16. **Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre las barandas cuando haga ejercicios en la máquina para correr.**

17. **La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.**

18. **El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Existen varios factores, incluido el propio movimiento de la persona al hacer ejercicio, que pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El monitor de ritmo cardíaco está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.**

19. **Nunca deje la máquina para correr desatendida mientras esté en funcionamiento. Siempre retire la llave, coloque el interruptor en la posición de apagado [Off] (ver el dibujo de la página 5 para la ubicación del interruptor) y desenchufe el cable eléctrico cuando la máquina para correr no esté en uso.**

20. **No intente mover la máquina para correr hasta que no esté ensamblada correctamente. (Ver MONTAJE en la página 7, y CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 22.) Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para mover la máquina para correr.**

21. **Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese de que el pasador de almacenamiento esté sosteniendo la armadura con seguridad en la posición de almacenamiento.**

22. **Nunca deje caer objetos dentro de ninguna abertura en la máquina para correr.**

23. **Inspeccione y apriete bien todas las piezas de la máquina para correr regularmente.**

24. **PELIGRO: Desconecte siempre el cable eléctrico después de usar, antes de limpiar la máquina para correr, y antes de realizar las operaciones de mantenimiento y de ajuste descritos en este manual. Nunca retire la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Las reparaciones que no estén incluidas en los procedimientos de este manual deberán ser llevadas a cabo por un representante de servicio autorizado.**

25. **La máquina para correr está diseñada únicamente para uso dentro del hogar. No use esta máquina para correr en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.**

26. **El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si siente dolor o experimenta mareos mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.**

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la revolucionaria máquina para correr PROFORM® 720 ZLT. La máquina para correr 720 ZLT cuenta con una selección de funciones impresionantes, diseñadas para un entrenamiento más efectivo y agradable en su casa.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la máquina para correr. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

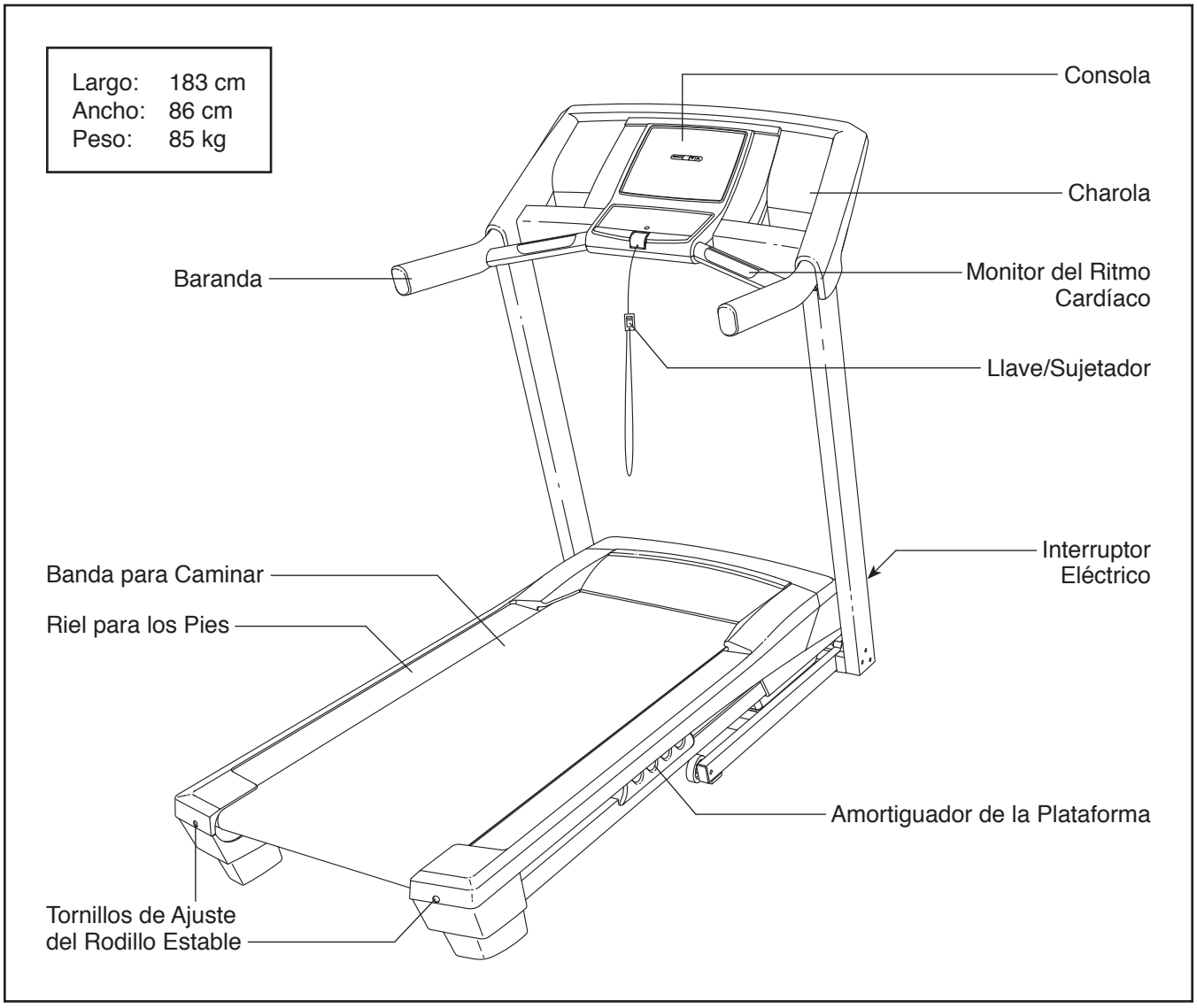
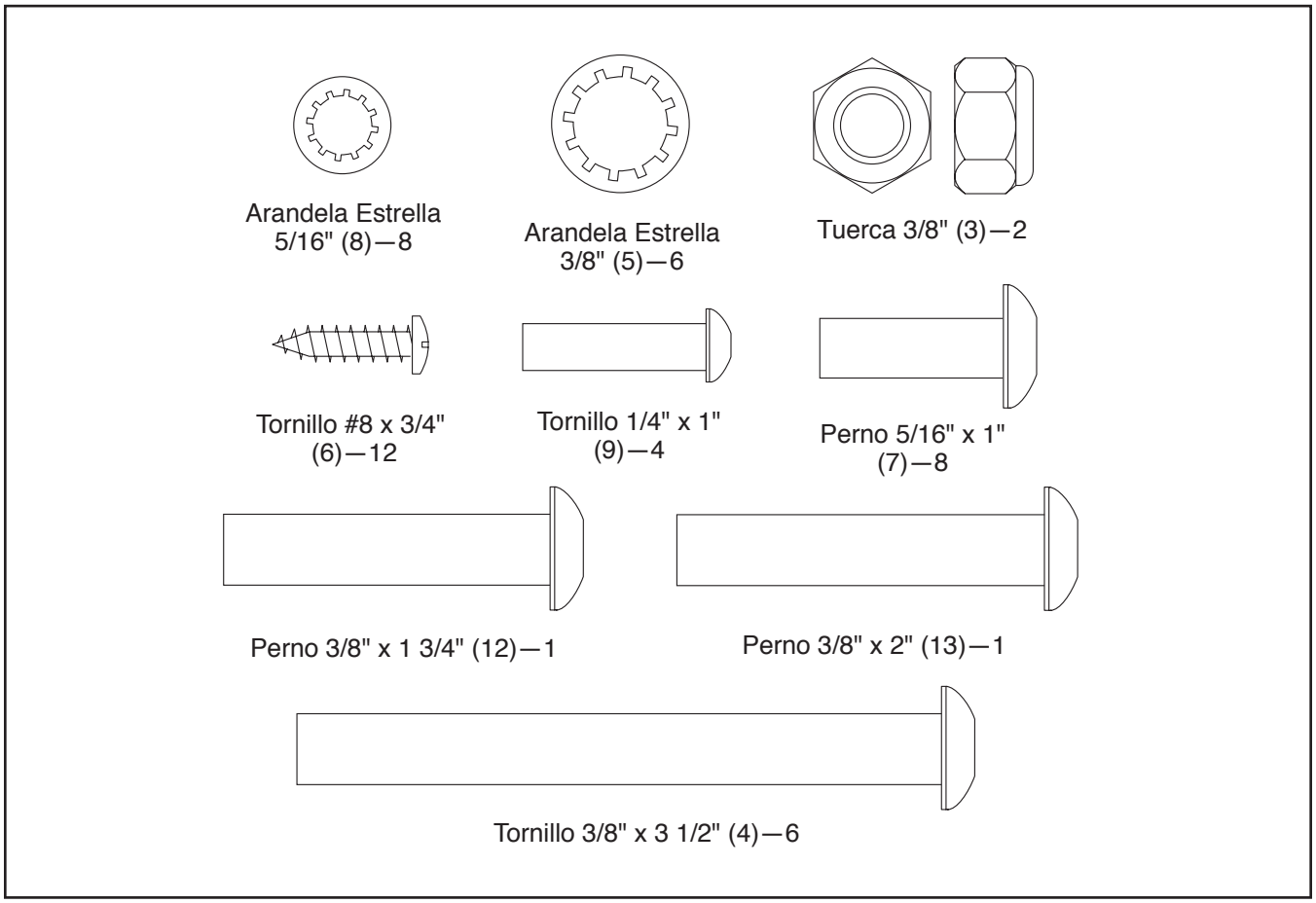


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. **Nota: Si no encuentra alguna de las piezas en la bolsa de piezas, compruebe si ha sido previamente conectada. Pueden incluirse piezas adicionales.**


Arandela Estrella 5/16" (8)—8
Arandela Estrella 3/8" (5)—6
Tuerca 3/8" (3)—2
Tornillo #8 x 3/4" (6)—12
Tornillo 1/4" x 1" (9)—4
Perno 5/16" x 1" (7)—8
Perno 3/8" x 1 3/4" (12)—1
Perno 3/8" x 2" (13)—1
Tornillo 3/8" x 3 1/2" (4)—6

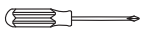
MONTAJE

- El montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y quite el material de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.
- Tras el envío, podría haber una sustancia aceitosa en el exterior de la máquina para correr. Se trata de algo normal. Si observa una sustancia aceitosa en la máquina para correr, límpiela con un paño suave y un limpiador leve no abrasivo.
- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 6.

- Para montar la máquina para correr necesitará las siguientes herramientas:

llaves hexagonales incluidas

una llave ajustable

un destornillador Phillips 

tijeras

pinzas de punta

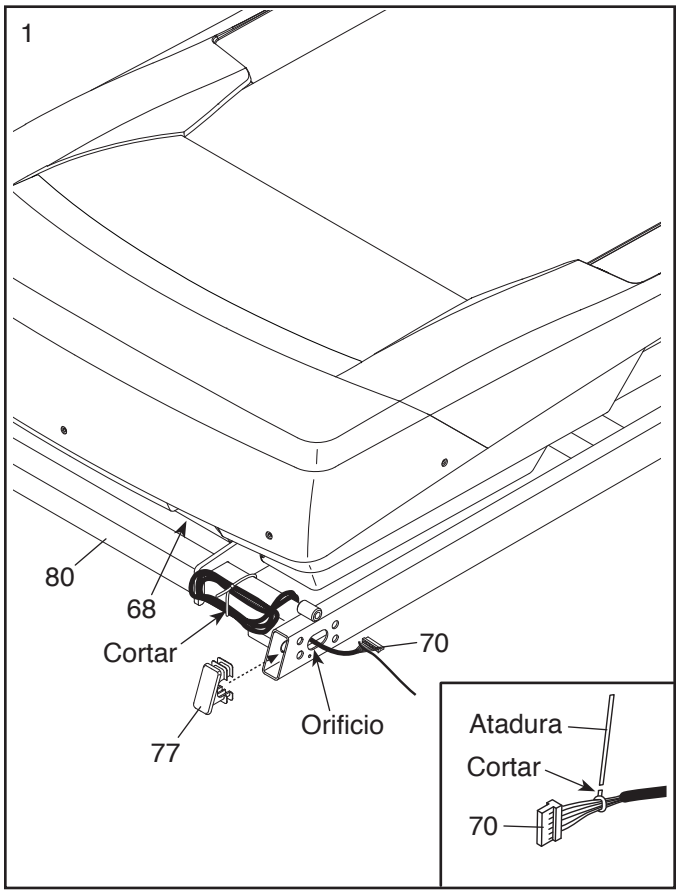
Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

1. **Asegúrese de que el cable eléctrico esté desenchufado.**

   Localice el Cable del Montante Vertical (70) que viene atado alrededor de la parte delantera de la Base (80), debajo de la Charola Ventral (68). Corte la atadura plástica que fija el Cable del Montante Vertical. Luego pase el Cable del Montante Vertical hacia el interior de la Base, sacándolo por el orificio indicado.

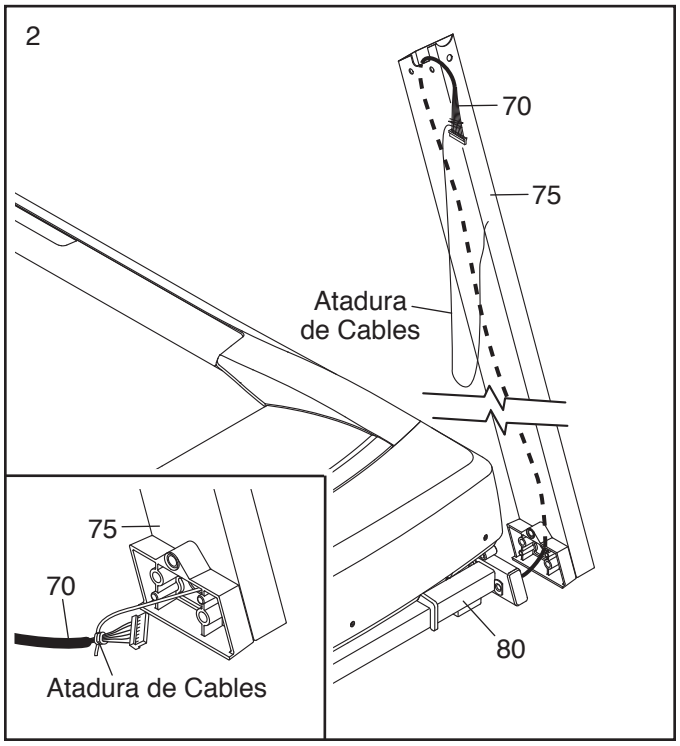
   Presione la Tapa de la Base (77) en cada lado de la Base (80).

   Vea el diagrama incluido. Corte la atadura plástica cerca del Cable del Montante Vertical (70). **Tenga cuidado de no dañar el Cable del Montante Vertical.**



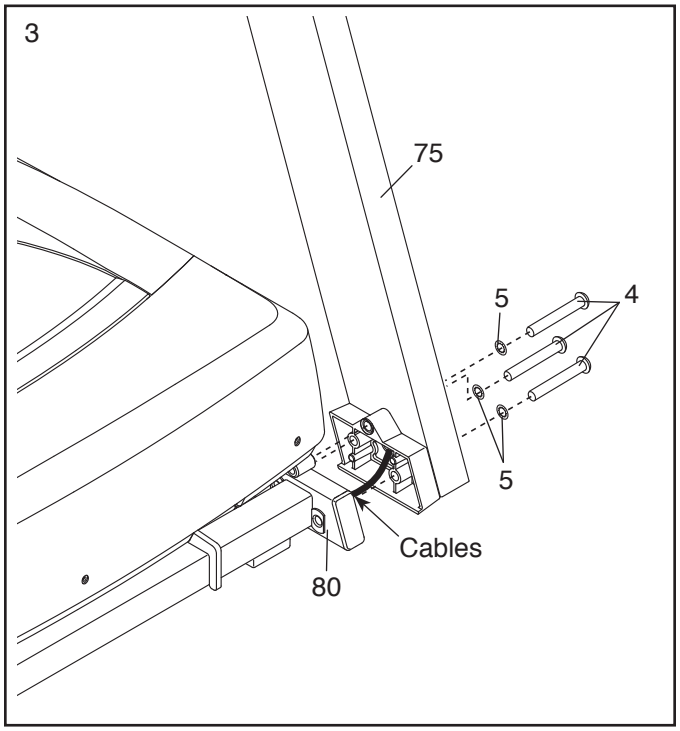
2. Identifique el Montante Vertical Izquierdo (75), marcado con el texto “Left” (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha). Con la ayuda de otra persona, sostenga el Montante Vertical Izquierdo cerca de la Base (80).

   Vea el diagrama incluido. Ate firmemente la atadura de cables del Montante Vertical Izquierdo (75) al extremo del Cable del Montante Vertical (70). Luego introduzca el Cable del Montante Vertical en el extremo inferior del Montante Vertical Izquierdo mientras tira del otro extremo de la atadura de cables a través del Montante Vertical Izquierdo.



3. Sujete el Montante Vertical Izquierdo (75) contra la Base (80). **Tenga cuidado de no pellizcar los cables.** Apriete parcialmente tres Tornillos 3/8" x 3 1/2" (4) con tres Arandelas Estrella 3/8" (5) en el Montante Vertical Izquierdo y la Base; **todavía no apriete completamente los Tornillos.**

   Conecte el Montante Vertical Derecho (no se muestra aquí) de la misma manera. Nota: No hay cables en el lado derecho.



4. Identifique la Baranda Izquierda (71), marcada con el texto “Left” (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha). Retire la atadura de la Tuerca Jaula 5/16" (33). De ser necesario, presione la Tuerca Jaula en su lugar.

   Sostenga la Baranda Izquierda (71) cerca del Montante Vertical Izquierdo (75). Introduzca el Cable del Montante Vertical (70) por el soporte situado en la parte inferior de la Baranda Izquierda. Luego saque el Cable del Montante Vertical por el extremo de la Baranda.

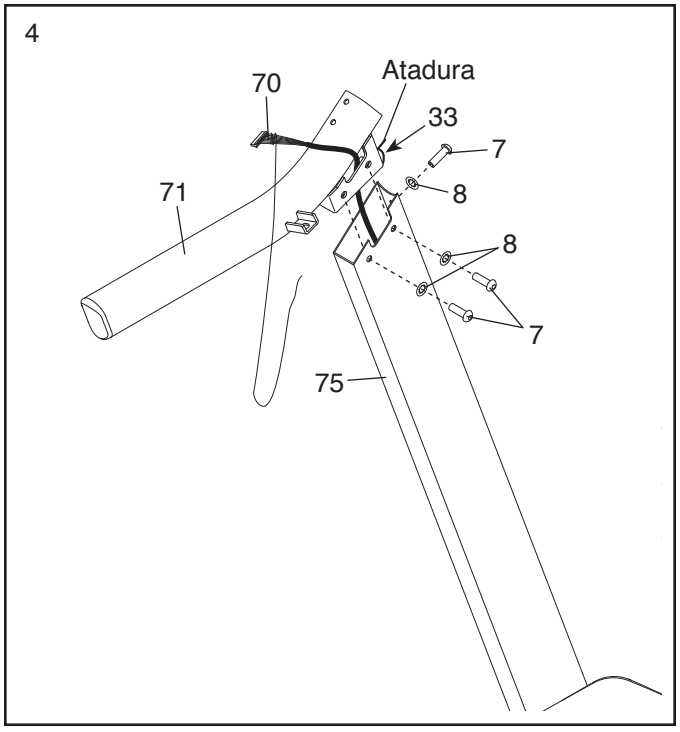
   Conecte la Baranda Izquierda (71) al Montante Vertical Izquierdo (75) con tres Pernos 5/16" x 1" (7) y tres Arandelas Estrella 5/16" (8), como se indica. **Tenga cuidado de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (70). Apriete parcialmente los tres Pernos y luego apriete completamente cada uno de ellos.**

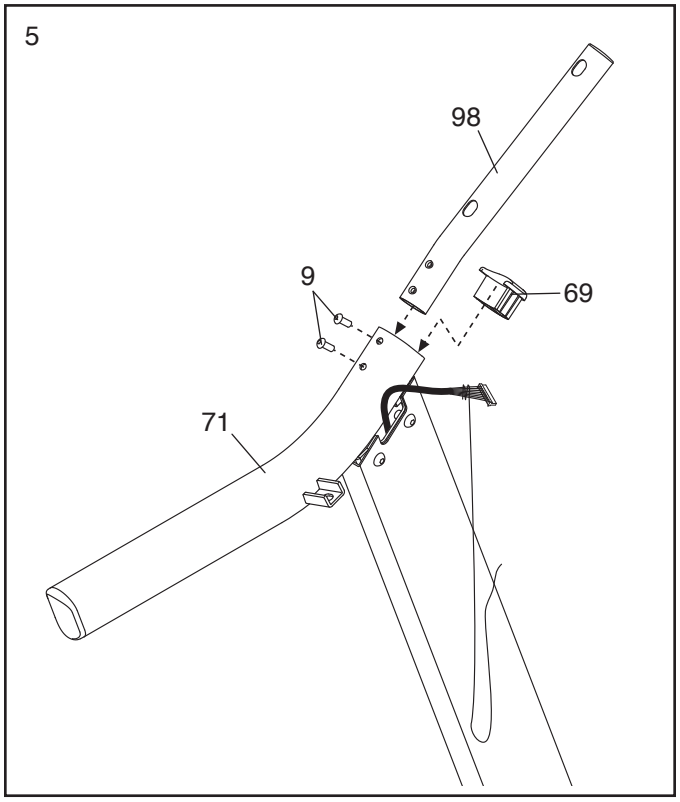
   Conecte la Baranda Derecha (no se muestra aquí) de la misma manera. Nota: No hay cables en el lado derecho.

5. Identifique el Tubo de la Baranda Izquierda (98), que está marcado con el texto “Left” (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha).

   Introduzca el Tubo de la Baranda Izquierda (98) en la parte superior de la Baranda Izquierda (71). Conecte el Tubo de la Baranda Izquierda con dos Tornillos 1/4" x 1" (9). **Apriete parcialmente ambos Tornillos y, a continuación, apriételos completamente.** Luego introduzca una Inserción de la Baranda (69) en la parte superior de la Baranda Izquierda.

   Conecte **el Tubo de la Baranda Derecha (no se muestra aquí) de la misma manera.**

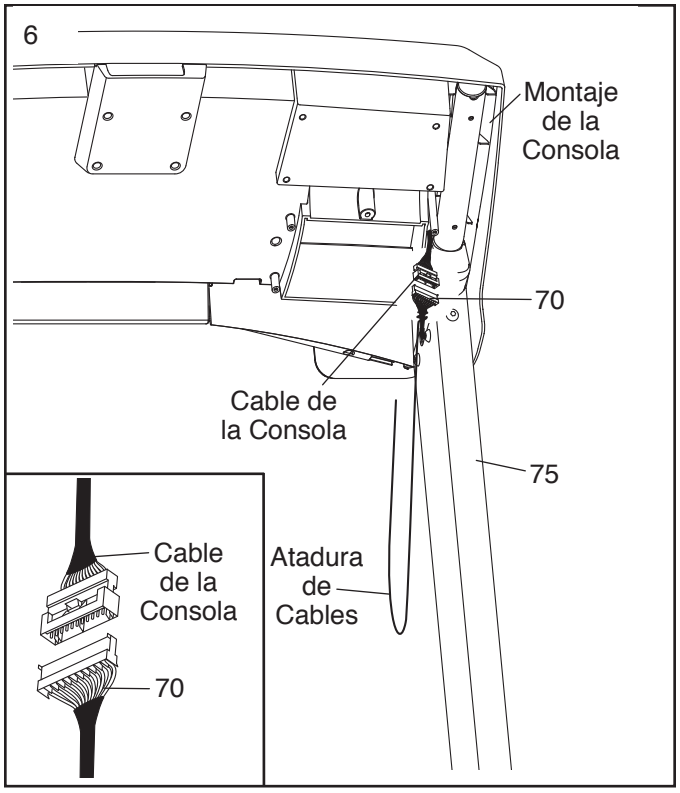




6. Con la ayuda de otra persona, sostenga el montaje de la consola cerca del Montante Vertical Izquierdo (75).

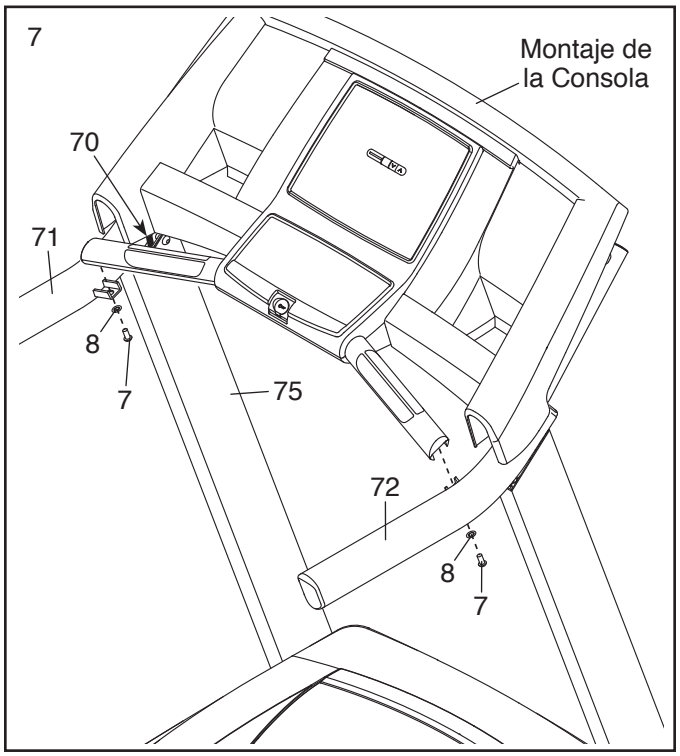
   Conecte el Cable del Montante Vertical (70) al cable de la consola. **Vea el diagrama incluido. Los conectores deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar.** Si no lo hacen, gire un conector y vuelva a intentarlo. **SI NO CONECTA LOS CONECTORES ADECUADAMENTE, LA CONSOLA PUEDE RESULTAR DAÑADA CUANDO LA ENCIENDA.**

   Quite la atadura de cables del Cable del Montante Vertical (70).

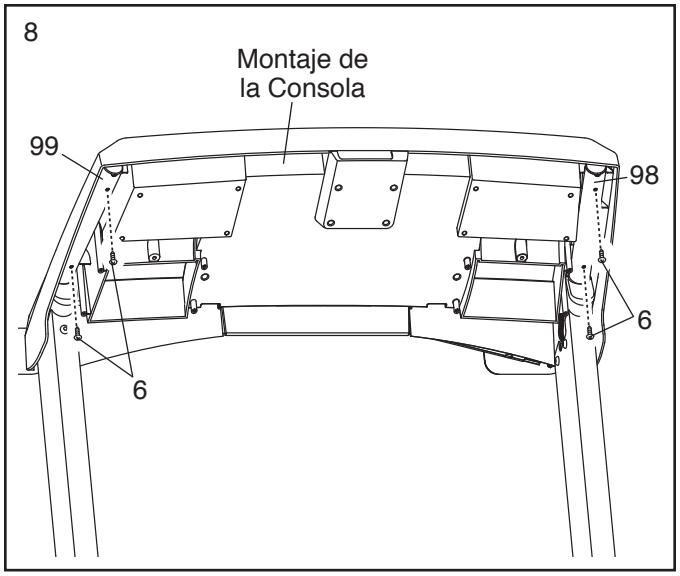


7. Introduzca el Cable del Montante Vertical (70) en el Montante Vertical Izquierdo (75) a medida que coloca el montaje de la consola sobre la Baranda Izquierda (71) y la Baranda Derecha (72). **Asegúrese de que no queden cables pellizcados.**

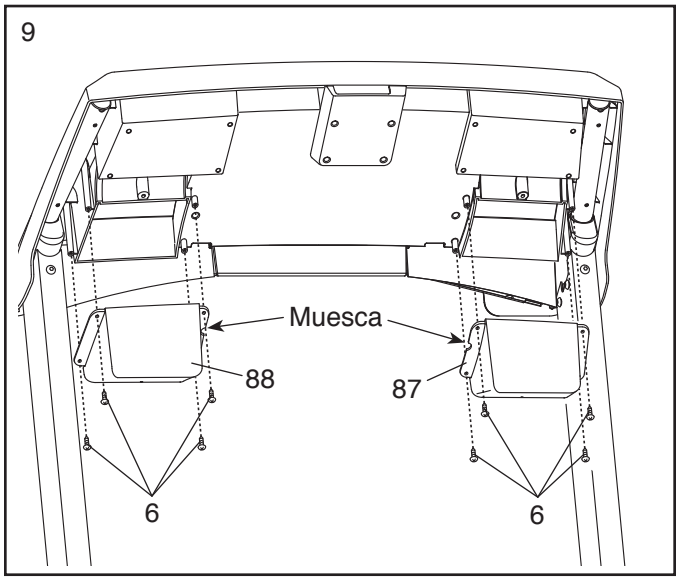
   Conecte el montaje de la consola a las Barandas Izquierda y Derecha (71, 72) con dos Pernos 5/16" x 1" (7) y dos Arandelas Estrella 5/16" (8). **Apriete parcialmente ambos Pernos y, a continuación, apriételos completamente.**



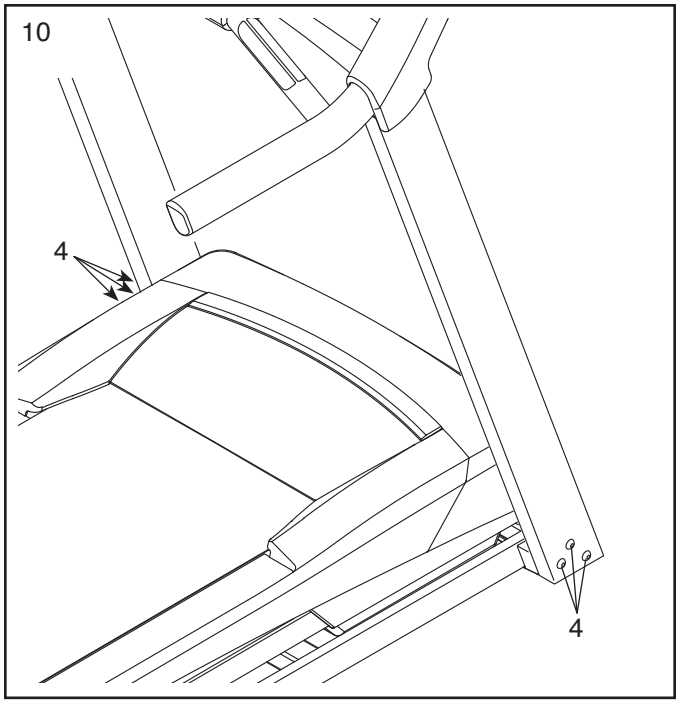
8. Fije el montaje de la consola al Tubo de la Baranda Izquierda (98) y al Tubo de la Baranda Derecha (99) con cuatro Tornillos #8 x 3/4" (6); **apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriételos completamente. No apriete demasiado los Tornillos.**



9. Identifique la Charola Izquierda (87) y la Charola Derecha (88). Asegúrese de que la muesca indicada quede en la posición que se muestra. Fije la Charolas con ocho Tornillos #8 x 3/4" (6). **Apriete parcialmente los ocho Tornillos y luego apriételos completamente. No apriete demasiado los Tornillos.**



10. Apriete completamente los seis Tornillos 3/8" x 3 1/2" (4) (tres a cada lado).



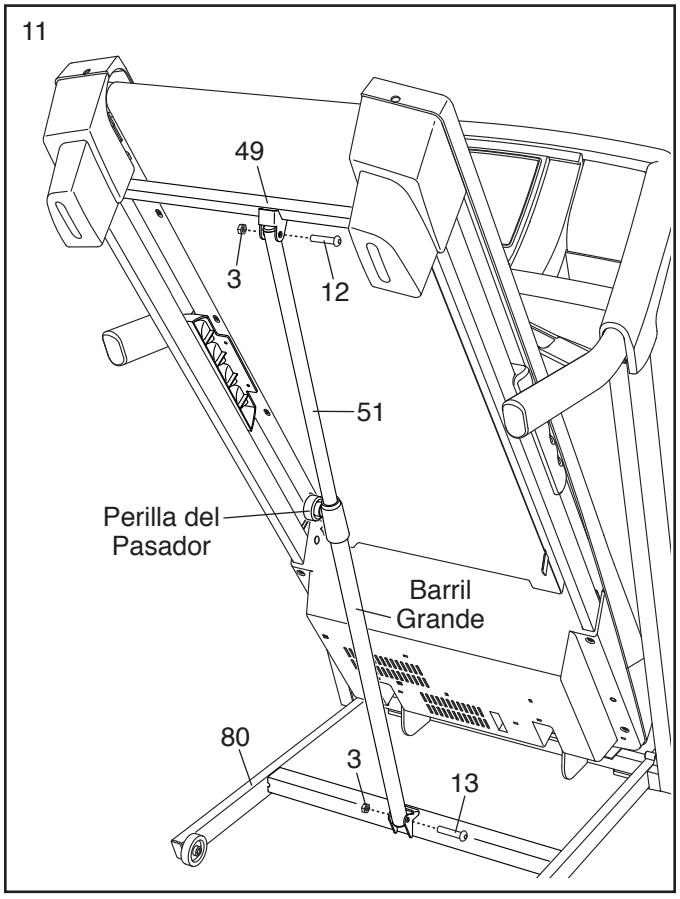
11. Levante la Armadura (49) a la posición mostrada. **Pida a otra persona que sostenga la Armadura hasta que se haya completado este paso.**

    Oriente el Pasador de Almacenamiento (51) hasta que el barril grande y la Perilla del Pasador se encuentren orientados en la posición mostrada.

    Conecte el extremo inferior del Pasador de Almacenamiento (51) a la Base (80) con un Perno 3/8" x 2" (13) y una Tuerca 3/8" (3).

    Conecte el extremo superior del Pasador de Almacenamiento (51) a la Armadura (49) con un Perno 3/8" x 1 3/4" (12) y una Tuerca 3/8" (3).

    Baje la armadura (no se muestra) (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA UTILIZARLA en la página 22).



12. **Asegúrese de que todas las piezas estén correctamente ajustadas antes de usar la máquina para correr.** Si quedan láminas de plástico sobre las calcomanías de la máquina para correr, retire el plástico. Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Nota: Puede que se incluyan componentes de hardware adicionales. Guarde la llave hexagonal incluida en un lugar seguro. Esta llave se utiliza para ajustar la banda para caminar (vea las páginas 24 y 25).

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

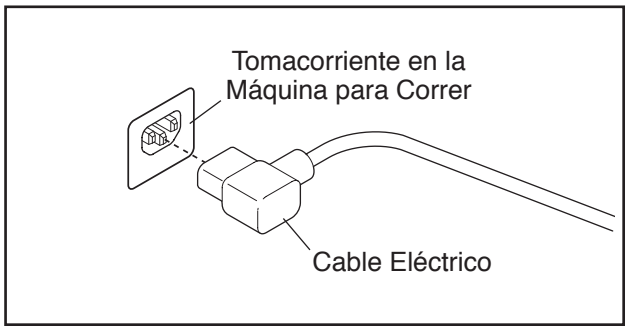
INSTRUCCIONES PARA CONECTAR EL CABLE ELÉCTRICO

Este aparato debe estar conectado a un polo de tierra. Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra. **IMPORTANTE: Si el cable eléctrico está dañado, se debe reemplazar con un cable eléctrico recomendado por el fabricante.**

⚠ PELIGRO: La conexión inadecuada del conductor a tierra puede resultar en alto riesgo de descarga eléctrica. Verifique con un electricista o técnico calificado si tiene dudas acerca de si el producto se encuentra adecuadamente conectado a tierra. No modifique el enchufe suministrado con el producto—si es que no encaja en el tomacorriente, haga instalar un nuevo tomacorriente por un electricista calificado.

Siga los pasos que se indican abajo para enchufar el cable eléctrico.

1. Enchufe el extremo indicado del cable eléctrico dentro de la tomacorriente en la máquina para correr.



2. Conecte el cable eléctrico en el tomacorriente apropiado que esté adecuadamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con los códigos y ordenanzas locales.

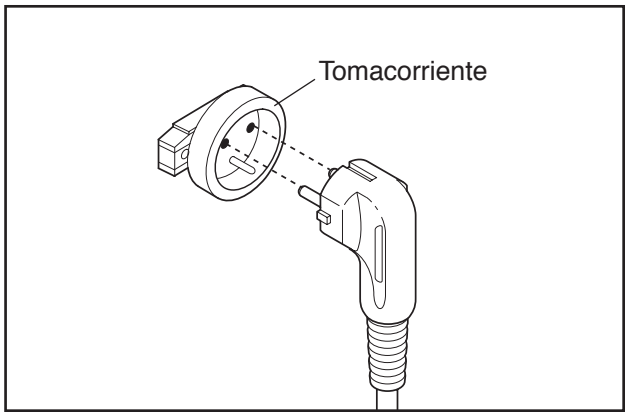
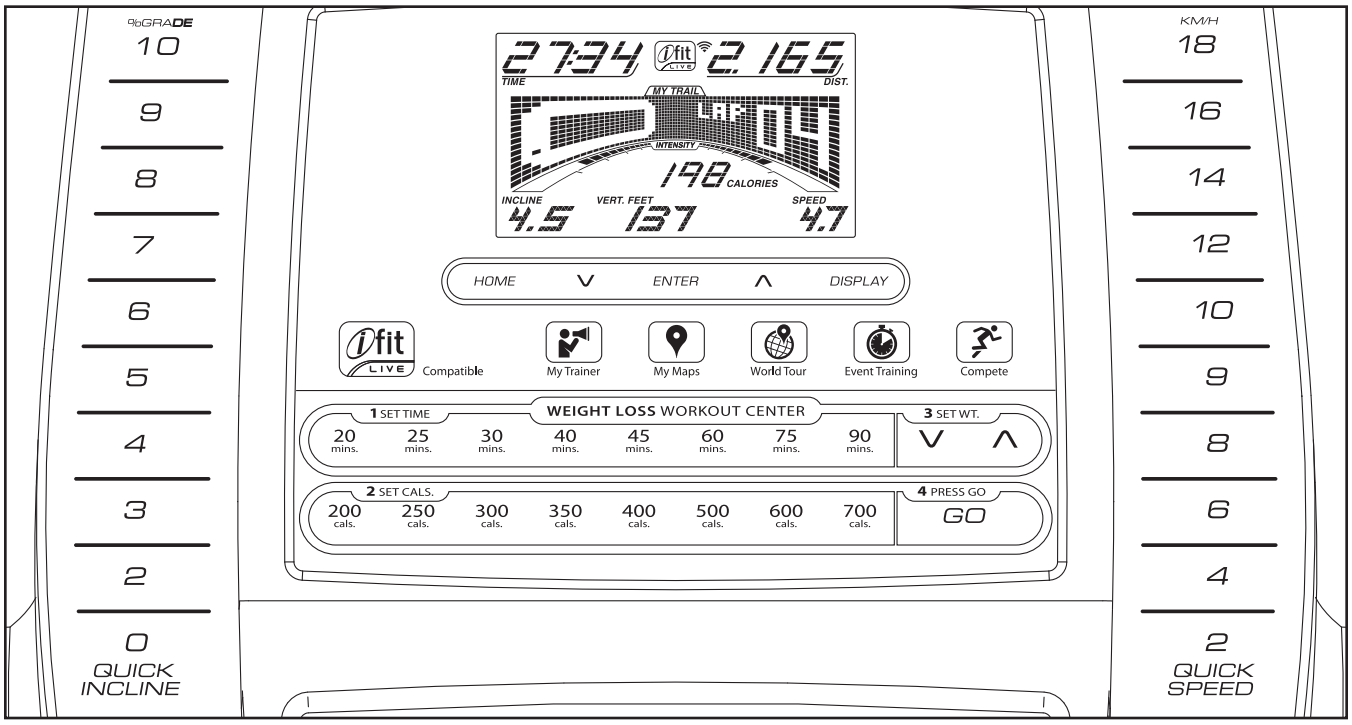


DIAGRAMA DE LA CONSOLA



COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

Ubique las advertencias de la consola que están en inglés. Las mismas advertencias en otros idiomas pueden encontrarse en la hoja de calcomanías incluida. Coloque la calcomanía de advertencia en español en la consola.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola cuenta con una gran selección de funciones diseñadas para lograr un entrenamiento más efectivo y agradable.

Al seleccionar la función manual de la consola, la velocidad y la inclinación de la máquina para correr se pueden controlar con solo tocar un botón. A medida que ejercita, la consola le comunicará visualmente los resultados instantáneos del ejercicio realizado. Puede incluso medir su ritmo cardíaco usando el monitor del ritmo cardíaco del mango o el monitor de ritmo cardíaco opcional para el pecho. **Para comprar el monitor del ritmo cardíaco opcional para el pecho, vea la página 20.**

Además, la consola presenta un centro de entrenamientos para pérdida de peso, diseñado para crear entrenamientos personalizados que le ayudarán a alcanzar sus metas de estado físico. Cada entrenamiento controla automáticamente la velocidad y la inclinación de la máquina para correr mientras le guía a través de una efectiva sesión de ejercicios.

La consola también ofrece una función iFit Live que le permite a la máquina para correr comunicarse con su red inalámbrica a través de un módulo opcional iFit Live. Con el modo iFit Live puede descargar entrenamientos personalizados, crear sus propios entrenamientos, realizar un seguimiento de los resultados de su entrenamiento, competir contra otros corredores y tener acceso a otras muchas funciones. **Para comprar un módulo iFit Live en cualquier momento, visite la web www.iFit.com o llame al número de teléfono que está en la portada de este manual.**

Durante la sesión de entrenamiento, podrá incluso escuchar su música favorita o libros en audio con el sistema de sonido en estéreo de la consola, mientras se mantiene en forma.

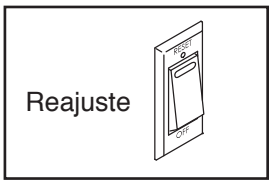
Para encender la corriente, vea la página 15. **Para usar la función manual,** vea la página 15. **Para utilizar un entrenamiento para pérdida de peso,** vea la página 18. **Para usar un entrenamiento iFit Live,** vea la página 19. **Para usar la función de relajación,** vea la página 20. **Para usar el sistema de sonido estéreo,** vea la página 20. **Para usar la función de información,** vea la página 21.

IMPORTANTE: Si hay una lámina de plástico sobre la consola, retire el plástico. Para evitar que se produzcan daños en la plataforma para caminar, póngase calzado deportivo limpio al usar la máquina para correr. La primera vez que use la máquina para correr, observe la alineación de la banda para caminar y céntrela de ser necesario (vea la página 25).

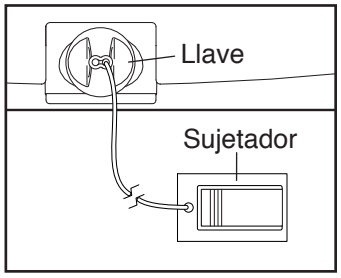
Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en kilómetros o millas. Para encontrar cuál unidad de medida se ha seleccionado o para cambiar la unidad de medida, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 21. Para hacerlo más sencillo, todas las instrucciones en esta sección se indican en kilómetros.

CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

IMPORTANTE: Si la máquina para correr ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderla. De lo contrario las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.



Enchufe el cable eléctrico (vea la página 13). A continuación, localice el interruptor de encendido en la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Asegúrese de que el interruptor esté en la posición de reinicio [Reset].



Luego párese en los rieles para los pies de la máquina para correr. Identifique el soporte conectado a la llave y deslícelo por el cinturón de su ropa. Luego, inserte la llave en la consola. Tras unos instantes, las pantallas se encenderán. **IMPORTANTE: En caso de emergencia, es posible sacar la llave de la consola, lo que provoca que la banda para caminar disminuya la velocidad hasta detenerse. Pruebe el sujetador cuidadosamente dando unos pasos hacia atrás. Si la llave no sale de la consola, ajuste la posición del sujetador.** Nota: La primera vez que introduzca la llave en la consola, la inclinación se elevará automáticamente hasta su nivel máximo y, a continuación, volverá a la posición del nivel de inclinación mínimo.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. **Inserte la llave dentro de la consola.**

   Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE a la izquierda.

2. **Seleccione la función manual.**

   Cada vez que introduce la llave, se selecciona la función manual automáticamente. Si aparece el menú de iFit Live, pulse una vez el botón de disminución Velocidad [Speed], para seleccionar la función manual.

3. **Inicie la banda para caminar.**

   Para que la banda para caminar comience a deslizarse, pulse el botón Inicio [Start], el botón para aumentar la Velocidad o uno de los botones de Velocidad Instantánea [Quick Speed] numerados del 2 al 18.

   Si pulsa el botón de Inicio o el botón para aumentar la Velocidad, la banda para caminar comenzará a moverse a 2 Km/H. Al hacer ejercicios, cambie la velocidad de la banda para caminar como lo desee pulsando los botones para aumentar o disminuir la Velocidad. Cada vez que pulse uno de estos botones, la configuración de velocidad cambiará en 0,1 Km/H; si mantiene pulsado el botón, la configuración de velocidad cambiará en incrementos de 0,5 Km/H. Nota: Después de pulsar los botones, la banda para caminar podría tardar un tiempo en alcanzar el ajuste de velocidad seleccionado.

   Si pulsa uno de los botones enumerados, la banda para caminar cambiará gradualmente su velocidad hasta alcanzar la configuración de velocidad seleccionada.

   Para detener la banda para caminar, pulse el botón Parar [Stop]. Para volver a poner en marcha la banda para caminar, pulse el botón para comenzar, el botón de aumento de velocidad o uno de los botones de Velocidad Instantánea enumerados del 2 al 18.

4. **Cambie la inclinación de la máquina para correr como lo desee.**

   Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, pulse los botones para aumentar y disminuir la inclinación [Incline] o uno de los botones numerados de inclinación [Quick Incline]. Cada vez que pulsa uno de los botones, la máquina para correr se ajustará gradualmente a la configuración de inclinación seleccionada.

5. **Siga su progreso en las pantallas.**

   Mientras camina o corre en la máquina para correr, la pantalla mostrará la siguiente información del entrenamiento:

   - El tiempo [Time] transcurrido
   - La distancia [Dist.] que ha caminado o corrido.
   - La barra de intensidad [Intensity] del entrenamiento
   - El número aproximado de calorías [Calories] que ha quemado.
   - El nivel de inclinación de la máquina para correr.
   - El número de metros verticales [Vert. Feet] que ha subido
   - La velocidad [Speed] de la banda para caminar.
   - Su ritmo cardíaco (vea el paso 6 en la página 17)
   - La matriz

   La matriz contiene varias pestañas. Pulse los botones para aumentar y disminuir que están al lado del botón Registrar [Enter], o pulse el botón Visualizar [Display] hasta que se muestre la pestaña deseada.

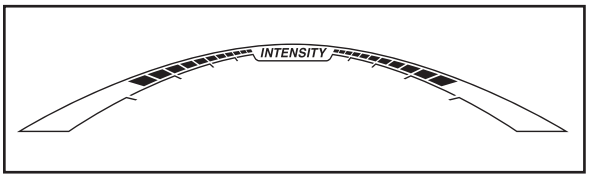
   La pestaña Inclinación mostrará un perfil del ajuste de la inclinación del entrenamiento. Se mostrará un nuevo segmento al final de cada minuto.

   La pestaña Velocidad mostrará un perfil del ajuste de velocidad del entrenamiento.

   La pestaña Mi Sendero mostrará una pista de 400 metros. Mientras hace ejercicios, el rectángulo intermitente mostrará su progreso. La pestaña Mi Sendero mostrará también el número de vueltas que ha recorrido.

   La pestaña Calorías mostrará la cantidad aproximada de calorías que ha quemado. La altura de cada segmento representa la cantidad de calorías que ha quemado durante ese segmento. Nota: Cuando selecciona la pestaña de Calorías [Calorie], la pantalla mostrará el número aproximado de calorías que quema por hora.

   A medida que ejercita, la barra de intensidad del entrenamiento indicará el nivel aproximado de intensidad de su ejercicio.



   Pulse el botón Inicio [Home] para regresar al menú por defecto (vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 21 para fijar el menú por defecto). Si es necesario, pulse nuevamente el botón Inicio.

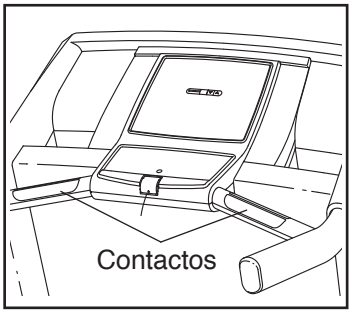
   Cuando un módulo inalámbrico iFit Live está conectado, el símbolo de red inalámbrica en la parte superior de la pantalla mostrará la intensidad de su señal inalámbrica. Cuatro arcos indican una señal de excelente calidad.

   Para ajustar las pantallas, pulse el botón Parar [Stop], saque la llave y vuelva a introducirla.

6. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Nota: Si usa el monitor de ritmo cardíaco del mango y el monitor de ritmo cardíaco para el pecho a la vez, la consola no mostrará su ritmo cardíaco de manera precisa. Para información sobre el monitor del ritmo cardíaco para el pecho, vea la página 20.

   Antes de usar el monitor de ritmo cardíaco, saque las láminas de plástico transparente de los contactos metálicos si es necesario. Asegúrese además de que sus manos están limpias.

   Para medir su ritmo cardiaco, **párese sobre la plataforma para caminar** y sujete los contactos metálicos de las barandas durante 10 segundos aproximadamente **(intente no mover las manos).** Cuando se detecte el pulso, un indicador con forma de corazón se iluminará intermitentemente en la pantalla de calorías cada vez que su corazón lata. Aparecerán uno o dos guiones y luego se mostrará su ritmo cardíaco. **Para lograr una lectura de su ritmo cardíaco lo más precisa posible, continúe sujetando los contactos durante unos 15 segundos.**

7. **Cuando haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.**

   Párese en los rieles para los pies, pulse el botón de Parar [Stop] y **ajuste la inclinación de la máquina para correr a la posición más baja. El nivel de inclinación deberá estar en el mínimo ajuste para evitar que la máquina para correr sufra daños cuando se pliegue en la posición de almacenamiento.** A continuación, extraiga la llave de la consola y guarde la llave en un lugar seguro.

   Cuando termine de utilizar la máquina para correr, coloque el interruptor de encendido en posición de apagado y desenchufe el cable eléctrico. **IMPORTANTE: Si no lo hace, los componentes eléctricos de la máquina pueden desgastarse antes de tiempo.**

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO PARA PERDER PESO

1. **Inserte la llave dentro de la consola.**

   Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15.

2. **Seleccione el tiempo del entrenamiento.**

   Para seleccionar un entrenamiento para perder peso, primero pulse uno de los botones de ajuste del tiempo [Set Time]. La duración del entrenamiento aparecerá en la pantalla.

3. **Seleccione la cantidad de calorías que desea quemar.**

   Luego pulse uno de los botones de ajuste de calorías [Set Cals]. Nota: La consola creará un entrenamiento personalizado en base a la duración del entrenamiento y a la cantidad de calorías que desea quemar. Es posible que no pueda seleccionar una cantidad de calorías elevada con un corto tiempo de entrenamiento.

   Nota: La meta calórica es una estimación del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de varios factores como, por ejemplo, su peso. Además, si cambia manualmente la velocidad o la inclinación de la máquina para correr durante el entrenamiento, el número de calorías que quemará se verá afectado.

4. **Seleccione un peso del usuario.**

   Para introducir su peso, pulse los botones de aumento y disminución del peso [Set Wt.]. Esto permitirá a la consola calcular con mayor precisión la cantidad de calorías que quemará. La consola ajustará el grado de intensidad del entrenamiento según el peso introducido.

5. **Inicie la banda para caminar.**

   Pulse el botón Ir [Go] para crear el entrenamiento. Para comenzar el entrenamiento, pulse el botón Comenzar [Start] o el botón para aumentar la Velocidad [Speed]. Un momento después de pulsar el botón, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los primeros valores de velocidad e inclinación del entrenamiento. Sosténgase de las barandas y comience a caminar.

   Cada entrenamiento está dividido en segmentos de un minuto. Cada segmento viene programado con un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar el mismo ajuste de velocidad y/o inclinación.

   Al final de cada segmento, escuchará una serie de tonos. Si se ha programado una configuración de velocidad o inclinación diferente para el próximo segmento, la velocidad o la inclinación se iluminarán intermitentemente en pantalla para alertarle. A continuación, la máquina para correr se ajustará automáticamente con las configuraciones de velocidad e/o inclinación del siguiente segmento.

   El entrenamiento continuará de esta manera hasta que el último segmento del perfil se ilumine intermitentemente en la pantalla y el último segmento finalice. La banda para caminar comenzará a detenerse poco a poco.

   Si la configuración de velocidad o inclinación es demasiado alta o demasiado baja en algún momento del entrenamiento, usted puede anularla manualmente pulsando los botones Velocidad o Inclinación [Incline]. **Sin embargo, cuando se inicie el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente con la configuración de velocidad e inclinación de ese segmento.**

   Para detener el entrenamiento en cualquier momento, pulse el botón Parar [Stop]. Para volver a empezar el entrenamiento, pulse el botón Comenzar. La banda para caminar comenzará a moverse a 2 Km/H. Al comenzar el siguiente segmento, la máquina para correr ajustará automáticamente la configuración de velocidad e inclinación para el próximo segmento.

6. **Siga su progreso en las pantallas.**

   Vea el paso 5 en la página 16.

7. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Vea el paso 6 en la página 17.

8. **Cuando haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.**

   Vea el paso 7 en la página 17.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO IFIT LIVE

Nota: Para utilizar un entrenamiento iFit Live debe tener un módulo opcional iFit Live. **Para comprar un módulo iFit Live en cualquier momento, visite la web www.iFit.com o llame al número de teléfono que está en la portada de este manual.** También debe tener acceso a un ordenador con un puerto USB y una conexión a Internet. También deberá tener acceso a una red inalámbrica, incluyendo un router 802.11b con la transmisión SSID habilitada (no se admiten redes ocultas). También es necesario ser usuario de iFit.com.

1. **Inserte la llave dentro de la consola.**

   Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 15.

2. **Inserte el módulo iFit Live en la consola.**

   Para introducir el módulo iFit Live vea las instrucciones incluidas con el módulo iFit Live.

   IMPORTANTE: Para satisfacer los requisitos de conformidad con la exposición, la antena y el transmisor del módulo iFit Live deben estar alejados al menos 20 cm de todas las personas y no deben estar cerca de otra antena o transmisor, ni conectados a éstos.

3. **Seleccione un usuario.**

   Si hay más de un usuario registrado, podrá cambiar de usuario en la pantalla principal de iFit Live. Pulse los botones de incremento o disminución que están al lado del botón Registrar [Enter] para seleccionar un usuario.

4. **Seleccione un entrenamiento iFit Live.**

   Para seleccionar un entrenamiento de iFit Live, pulse uno de los botones de iFit Live [iFit Live]. Antes de que se descarguen entrenamientos, deberá añadirlos a su programa en www.iFit.com.

   Pulse el botón iFit Live para descargar el próximo entrenamiento en su programa. Pulse el botón Mi Entrenador [My Trainer], el botón Mis Mapas [My Maps], el botón Tour del Mundo [World Tour] o el botón Entrenamiento de Evento [Event Training] para descargar el próximo entrenamiento de este tipo en su programa. Pulse el botón Competencia [Compete] para competir en una carrera que haya programado previamente. **Visite la web www.iFit.com para ver más información sobre los entrenamientos iFit Live.**

   Cuando seleccione un entrenamiento iFit Live, la pantalla mostrará la duración del entrenamiento, la distancia que caminará o correrá y el número aproximado de las calorías que quemará. La pantalla también puede mostrar el nombre del entrenamiento. Si selecciona un entrenamiento de competición, la pantalla hará una cuenta regresiva hasta el comienzo de la carrera.

   Nota: Cada botón iFit Live puede ejecutar también dos entrenamientos de demostración. Para usar los entrenamientos de demostración, retire el módulo iFit Live de la consola y pulse uno de los botones iFit Live.

5. **Empiece el entrenamiento.**

   Para comenzar el entrenamiento, pulse el botón Comenzar [Start] o el botón para aumentar la Velocidad [Speed]. Un momento después de pulsar el botón, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los primeros valores de velocidad e inclinación del entrenamiento. Sosténgase de las barandas y comience a caminar.

   Durante algunos de los entrenamientos, la voz de un entrenador personal le guiará a través de su entrenamiento. Puede seleccionar una configuración auditiva para su entrenador personal (vea LA FUNCIÓN INFORMACIÓN en la página 21).

   Si el ajuste de la velocidad o inclinación del segmento actual está muy alta o muy baja, usted podrá anular manualmente los ajustes pulsando los botones Velocidad o Inclinación [Incline]. **Sin embargo, cuando comience el siguiente segmento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la velocidad e inclinación de dicho segmento.**

   Para detener el entrenamiento en cualquier momento, pulse el botón Parar [Stop]. La hora comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para comenzar nuevamente el entrenamiento pulse el botón de comenzar o el botón de aumento de Velocidad. La banda para caminar empezará a moverse a la velocidad ajustada para el primer segmento del entrenamiento. Al comenzar el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la velocidad e inclinación del próximo segmento.

6. **Siga su progreso en las pantallas.**

   Vea el paso 5 en la página 16.

   La pestaña Mi Sendero [My Trail] mostrará un mapa del sendero en el que está caminando o corriendo, o mostrará una pista y el número de vueltas que ha recorrido.

   Durante un entrenamiento de competencia, la pestaña de Competencia [Compete] mostrará su progreso en la carrera. Mientras compite, la línea superior de la matriz mostrará qué porción de la carrera ha completado. Las otras líneas mostrarán sus cuatro mejores competidores. El final de la matriz representa el final de la carrera.

7. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Vea el paso 6 en la página 17.

8. **Cuando haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.**

   Vea el paso 7 en la página 17.

Para más información sobre la función iFit Live, visite la web www.iFit.com.

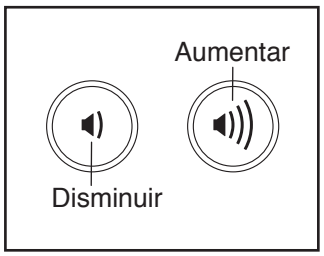
LA FUNCIÓN DE RELAJACIÓN

Para seleccionar la función de relajación, pulse el botón Relajación [Cool Down]. La máquina para correr se ajustará a la inclinación más baja y la banda para caminar comenzará a ralentizarse de manera incremental, una vez por minuto durante cinco minutos, a menos que la velocidad de la banda para caminar ya se encuentre alrededor de los 3 Km/H o que la banda para caminar esté detenida. Tras cinco minutos la banda para caminar se ralentizará hasta detenerse.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO ESTÉREO

Para reproducir música o un audiolibro por los altavoces estereofónicos de la consola, deberá conectar su reproductor de MP3, lector de CD o cualquier otro reproductor personal de audio a la consola a través de la toma para audio.

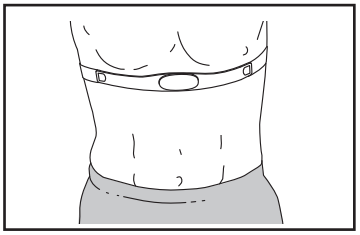
Para usar la toma de audio, enchufe su cable de audio en la toma situada debajo del botón de Relajación. Luego conecte su cable de audio en la salida de audio de su reproductor de MP3, reproductor de CD u otro tipo de reproductor de audio. **Asegúrese de que el conector de su cable de audio esté totalmente insertado.**



A continuación, pulse el botón de reproducción de su reproductor de MP3, lector de CD, u otro reproductor personal de audio. Ajuste el volumen de su reproductor personal de audio o pulse los botones para aumentar o disminuir el volumen de la consola.

Si está usando un lector personal de CD y el CD se salta, coloque el lector de CD en el suelo o sobre otra superficie plana que no sea la consola.

MONITOR DEL RITMO CARDÍACO OPCIONAL PARA EL PECHO



La clave para alcanzar los mejores resultados, ya sea para fines de quemar grasa o de fortalecer su sistema cardiovascular, es mantener el ritmo cardíaco adecuado durante sus entrenamientos. El monitor de ritmo cardíaco opcional para el pecho le permitirá supervisar continuamente su ritmo cardíaco mientras realiza el ejercicio, ayudándole a alcanzar sus metas personales de estado físico. **Para comprar un monitor de ritmo cardíaco para el pecho, por favor vea la portada de este manual.**

LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN

La consola presenta una función de información que registra la información de la máquina para correr y le permite personalizar los ajustes de la consola.

1. **Seleccione el modo de información.**

   Para seleccionar la función de información, mantenga pulsado el botón Parar [Stop] mientras introduce la llave en la consola. A continuación, suelte el botón Parar. Cuando se selecciona la función de información, se mostrará la información siguiente:

   La pantalla de tiempo mostrará el número total de horas que la máquina para correr ha estado en uso.

   La pantalla de distancia mostrará el número total de millas (o kilómetros) que la banda para caminar se ha deslizado.

   La sección inferior de la pantalla mostrará el estado del módulo iFit Live. Si el módulo iFit Live está conectado, la pantalla mostrará las palabras *WIFI MODULE* (módulo de WiFi). Si un módulo USB está conectado, la pantalla mostrará las palabras *USB/SD MODULE* (módulo usb/sd). Si ningún módulo está conectado, la pantalla mostrará las palabras *NO IFIT MODULE* (no módulo de iFit).

2. **Seleccione la pantallas opcionales.**

   Mientras está seleccionada la función de información, la matriz mostrará varias pantallas opcionales. Pulse el botón de disminución que está al lado del botón Registrar [Enter] para seleccionar cada una de las pantallas siguientes:

   a. **UNIDADES:** Para cambiar la unidad de medida pulse el botón Registrar. Para visualizar la distancia en millas, seleccione *ENGLISH* (inglés). Para visualizar la distancia en kilómetros, seleccione *METRIC* (métrico).

   b. **DEMO:** La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Mientras la función de demostración esté activada, la consola funcionará normalmente cuando se enchufe el cable de alimentación; coloque el interruptor de encendido en la posición de reiniciar e introduzca la llave en la consola. Sin embargo, al extraer la llave, las pantallas permanecerán encendidas aunque los botones no funcionen. Si la función de demostración está activada, la palabra *ON* aparecerá en la matriz. Para activar o desactivar la función de demostración, pulse el botón Registrar.

   c. **NIVEL DE CONTRASTE:** Para ajustar el nivel de contraste de la pantalla, pulse el botón de aumento y disminución de Inclinación [Incline].

   Si hay un módulo conectado puede seleccionar también la pantalla siguiente:

   d. **VOZ DEL ENTRENADOR:** Para encender o apagar la voz del entrenador personal, pulse el botón Enter.

   Si hay un módulo iFit Live conectado puede seleccionar también las pantallas siguientes:

   e. **MENÚ POR DEFECTO:** El menú por defecto aparecerá cuando inttroduzca la llave en la consola o cuando pulse el botón Inicio [Home]. Pulse repetidamente el botón Enter para seleccionar la pantalla principal de la función manual o la pantalla de iFit Live como menú por defecto.

   f. **COMPROBAR ESTADO WIFI:** Pulse el botón Registrar para comprobar el estado de su módulo iFit Live. La pantalla inferior mostrará el número de la versión del software, la SSID de la red, el tipo de cifrado de la red, el estado de la conexión, la intensidad de la señal inalámbrica, la dirección IP del módulo, el número de usuarios registrados y sus nombres, los resultados de la búsqueda de DNS y el estado del servidor iFit Live.

   g. **ENVIAR/RECIBIR DATOS:** Para enviar y recibir entrenamientos, registros de entrenamientos y actualizaciones, pulse el botón Enter. Cuando el proceso haya terminado, el texto *TRANSFER DONE* (transferencia finalizada) aparecerá en la pantalla.

3. **Salir del modo de información.**

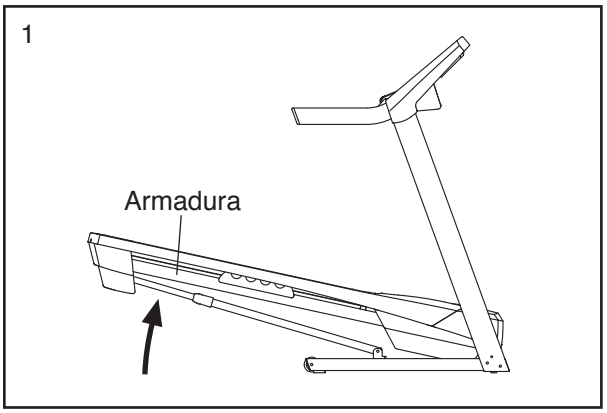
   Para salir de la función de información, extraiga la llave de la consola.

CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

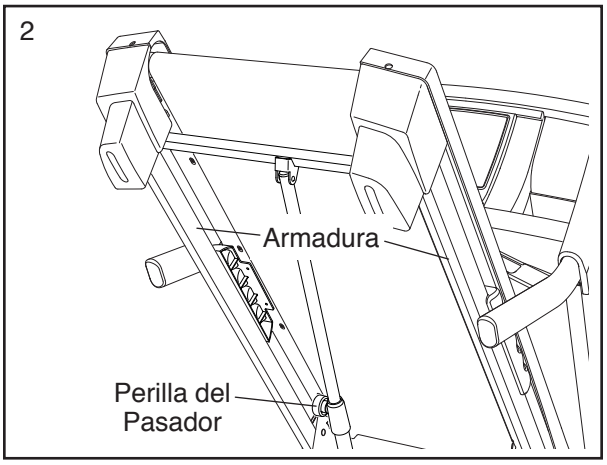
CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

Para evitar que se dañe la máquina para correr, ajuste la inclinación a la posición inferior antes de plegarla. A continuación, extraiga la llave y desenchufe el cable eléctrico. PRECAUCIÓN: Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para elevar, bajar o mover la máquina para correr.

1. Sostenga la armadura de metal firmemente en el sitio que se muestra con la flecha hacia abajo. **PRECAUCIÓN: No sujete la armadura por los rieles plásticos para los pies. Doble las rodillas y mantenga derecha la espalda.**



2. Levante la armadura hasta que la perilla del pasador quede bloqueada en la posición de almacenamiento. **PRECAUCIÓN: Asegúrese de que la perilla del pasador quede bloqueada.**

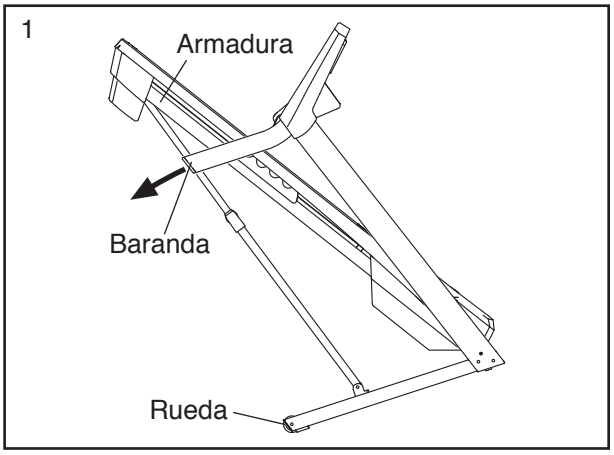


Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr lejos de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.

CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

Antes de mover la máquina para correr, pliéguela como se describe a la izquierda. **PRECAUCIÓN: Asegúrese de que la perilla del pasador quede bloqueada en la posición de almacenamiento. Para mover la máquina para correr puede que se necesiten dos personas.**

1. Sujete la armadura y una de las barandas y coloque un pie contra una de las ruedas.



2. Tire de la baranda hacia atrás hasta que la máquina para correr se deslice sobre las ruedas y muévala con cuidado a la ubicación deseada. **PRECAUCIÓN: No mueva la máquina para correr sin inclinarla hacia atrás, no tire de la armadura y no mueva la máquina para correr sobre una superficie irregular.**

3. Coloque un pie contra una de las ruedas y baje con cuidado la máquina para correr.

CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

1. **Vea el dibujo 2.** Sostenga el extremo superior de la máquina para correr con su mano derecha. Luego, tire de la perilla del pasador hacia la izquierda. **IMPORTANTE: No gire la perilla del pasador.** De ser necesario, empuje la armadura hacia delante levemente. Incline la armadura unas pulgadas hacia abajo y suelte la perilla del pasador.

2. **Vea el dibujo 1 a la izquierda.** Sostenga la armadura de metal firmemente con las dos manos y bájela hacia el piso. **PRECAUCIÓN: No sujete la armadura por los rieles plásticos para los pies y no la deje caer. Doble las rodillas y mantenga derecha la espalda.**

PROBLEMAS

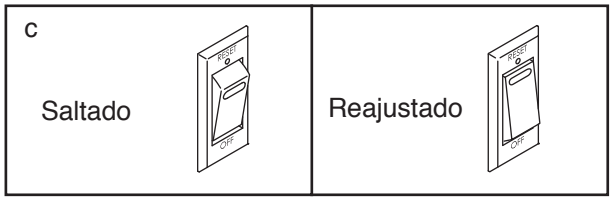
La mayoría de los problemas con su máquina para correr se pueden solucionar siguiendo los pasos que aparecen a continuación. Busque el síntoma correspondiente y siga los pasos que se listan. Si necesita asistencia adicional, véase la portada de este manual.

SÍNTOMA: La máquina no se enciende

a. Asegúrese de que el cable de alimentación está enchufado a una toma debidamente conectada a tierra (vea la página 13). Si es necesario utilizar un cable alargador, use sólo un cable de 3 conductores de 1 mm² (calibre 14), no mayor de 1,5 m.

b. Después de enchufar el cable de alimentación, asegúrese de que la llave está introducida en la consola.

c. Verifique el interruptor de encendido en la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Si el interruptor se proyecta hacia fuera como se indica, el interruptor se ha disparado. Para reactivar el interruptor de encendido, espere unos cinco minutos y luego pulse el interruptor hacia adentro.



SÍNTOMA: La máquina se apaga mientras está en uso

a. Verifique el interruptor de encendido (vea el diagrama de arriba). Si el interruptor se ha disparado, espere cinco minutos y a continuación pulse el interruptor nuevamente.

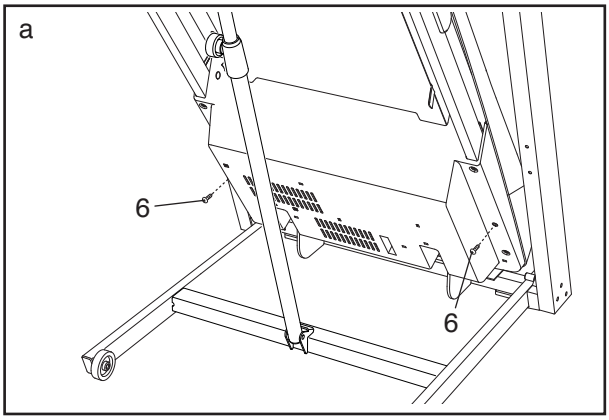
b. Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado. Si el cable eléctrico está enchufado, desconéctelo, espere cinco minutos y vuelva a conectarlo.

c. Extraiga la llave de la consola y luego vuelva a insertarla.

d. Si la máquina para correr todavía no funciona, vea la portada de este manual.

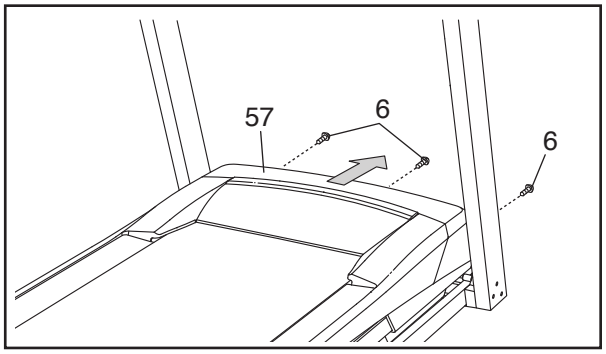
SÍNTOMA: las pantallas de la consola no funcionan correctamente

a. Quite la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO.** Coloque la máquina para correr en posición de almacenamiento (vea CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 22).

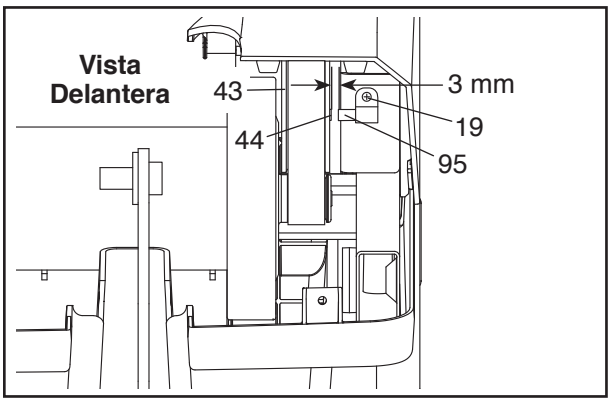


A continuación, retire los dos Tornillos #8 x 3/4" (6) que se indican.

Baje la máquina para correr (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO en la página 22). Retire los tres Tornillos #8 x 3/4" (6). Deslice con cuidado la Cubierta del Motor (57).



Localice el Interruptor de Lengüeta (95) y el Imán (44) ubicados a la izquierda de la Polea (43). Gire la polea hasta que el imán quede alineado con el Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de aproximadamente 3 mm.** En caso necesario, afloje el Tornillo de Cabeza Segmentada #8 x 3/4" (19), mueva levemente el Interruptor de Lengüeta y, a continuación, vuelva a apretar el Tornillo. Vuelva a colocar la Cubierta del Motor (no se muestra) con los cinco Tornillos #8 x 3/4" (no se muestran) y ponga en funcionamiento la máquina para correr por unos minutos para comprobar que la lectura sea correcta.



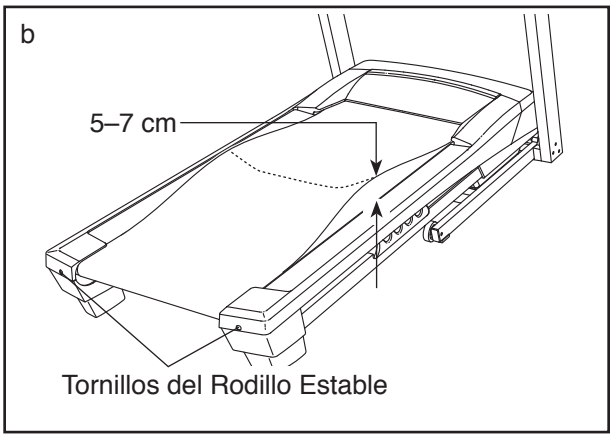
SÍNTOMA: La inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente

a. Pulse el botón Parar [Stop] y el botón para aumentar la Velocidad [Speed], inserte la llave en la consola, y luego suelte el botón de Parar y el botón para aumentar la Velocidad. Pulse el botón Parar y luego el botón para aumentar o disminuir la Inclinación [Incline]. El entrenador inclinable automáticamente subirá al nivel de inclinación máximo y luego regresará al nivel mínimo. Esto calibrará el sistema de inclinación. Si la inclinación no se calibra, pulse el botón de parar y luego vuelva a pulsar el botón para aumentar o disminuir la Inclinación. Cuando se calibre la inclinación, retire la llave de la consola.

SÍNTOMA: La banda para caminar disminuye de velocidad cuando se camina sobre ella.

a. Si es necesario utilizar un cable alargador, use sólo un cable de 3 conductores de 1 mm^2 (calibre 14), no mayor de 1,5 m.

b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el funcionamiento de la máquina para correr podría verse afectado y se podrían producir daños en la banda para caminar. Extraiga la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, gire los dos tornillos de ajuste del rodillo estable en sentido contrario a las agujas del reloj, dando 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté tensionada correctamente, deberá poder levantar cada lado de ésta entre 5 y 7 cm de la plataforma para caminar. Mantenga siempre centrada la banda para caminar. A continuación, enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ponga en funcionamiento la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensionada.

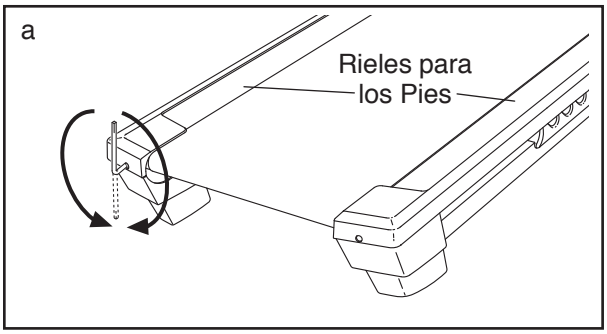


c. Su máquina para correr presenta una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicona ni otras sustancias a la banda para caminar ni a la plataforma para caminar a menos que un representante de servicio autorizado se lo indique. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar desgaste excesivo.** Si sospecha que la banda para caminar necesita más lubricante, consulte la portada de este manual.

d. Si la banda para caminar continúa perdiendo velocidad cuando se camina sobre ella, por favor vea la portada de este manual.

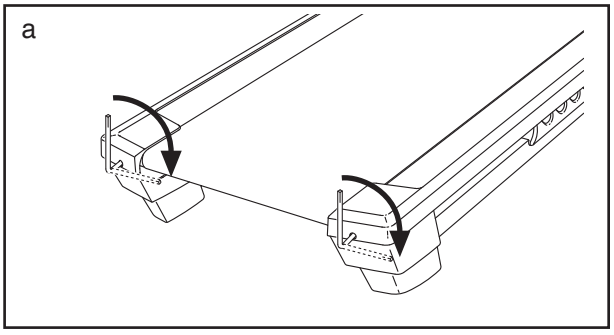
SÍNTOMA: La banda para caminar no está centrada entre los rieles para los pies. IMPORTANTE: Si la banda para caminar fricciona contra los rieles para los pies, ésta puede quedar dañada.

a. Extraiga la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO. Si la banda para caminar se ha movido a la izquierda,** use la llave hexagonal para girar el tornillo izquierdo del rodillo estable 1/2 vuelta en sentido horario. **Si la banda para caminar se ha movido a la derecha,** gire el tornillo del rodillo estable izquierdo en sentido antihorario 1/2 vuelta. Tenga cuidado de no ajustar de más la banda para caminar. A continuación, enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ponga en funcionamiento la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté centrada.



SÍNTOMA: La banda para caminar disminuye de velocidad cuando se camina sobre ella.

a. Extraiga la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, gire 1/4 de vuelta ambos tornillos del rodillo estable en sentido horario. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe poder levantar cada lado de la banda para caminar de 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Mantenga siempre centrada la banda para caminar. A continuación, enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y camine con cuidado sobre la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensionada.



GUÍA DE EJERCICIOS

⚠PRECAUCIÓN: Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años, o para aquellos que hayan presentado problemas de salud.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está previsto sólo como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias generales de su ritmo cardíaco.

Estas indicaciones le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para información detallada sobre los ejercicios consiga un libro acreditado o consulte con su médico. Recuerde que una nutrición y un descanso adecuados son esenciales para obtener resultados satisfactorios.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Lo mismo si su objetivo es quemar grasa que si lo es fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. Usted puede basarse en su ritmo cardíaco para encontrar el nivel de intensidad adecuado. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasa y hacer ejercicios aeróbicos.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	💗
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	❤
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para encontrar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Los tres números que se listan encima de su edad definen su “zona de entrenamiento.” El número más pequeño es el ritmo cardíaco cuando se queme grasa, el número intermedio es el ritmo cardíaco cuando se quema la máxima cantidad de grasa y el número más grande es el ritmo cardíaco cuando se realizan ejercicios
aeróbicos.

Quemar Grasa—Para quemar grasa eficientemente, debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las *calorías de los carbohidratos* para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio su cuerpo comienza a utilizar las *calorías de grasa* almacenada para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que el ritmo cardíaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar la máxima cantidad de grasa, realice los ejercicios con su ritmo cardíaco cerca del número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicios Aeróbicos—Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicios aeróbicos, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que su ritmo cardíaco esté próximo al número más alto de su zona de entrenamiento.

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento—Comience estirando y ejercitando ligeramente los músculos entre 5 y 10 minutos. El calentamiento aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardiaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

Ejercicio en la Zona de Entrenamiento—Realice ejercicios durante 20 a 30 minutos con su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos.) Respire regularmente y profundamente mientras hace ejercicios–nunca contenga la respiración.

Relajación—Termine con estiramientos entre 5 y 10 minutos. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses de ejercicio regular, puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer de los ejercicios una parte regular y agradable de su vida diaria.

LISTA DE LAS PIEZAS

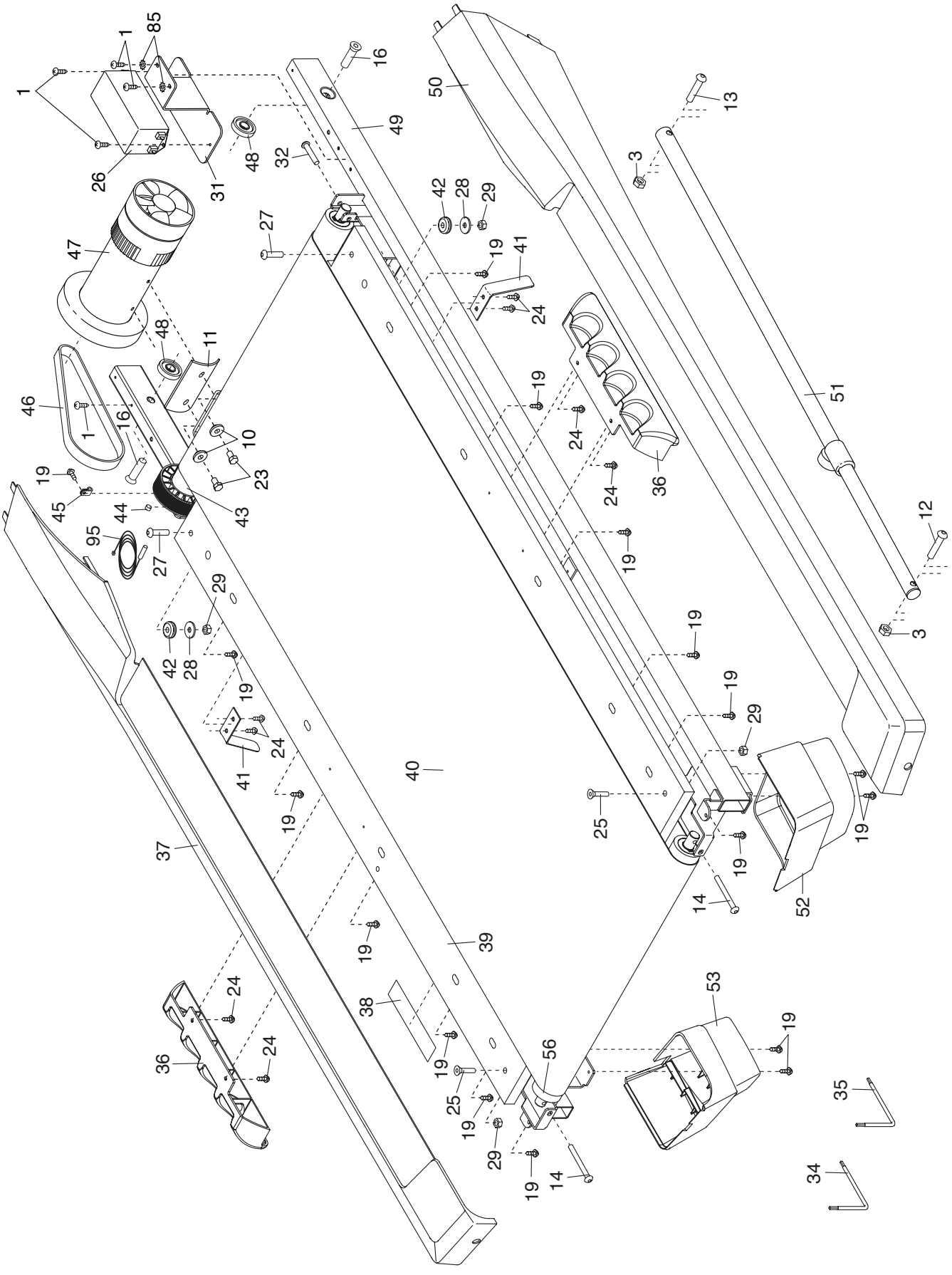
Nº de Modelo PETL80711.0 R0412A

N°	Ctd.	Descripción
1	11	Tornillo de Tierra #8 x 1/2"
2	2	Perno 3/8" x 2 1/2"
3	6	Tuerca 3/8"
4	6	Tornillo 3/8" x 3 1/2"
5	6	Arandela Estrella 3/8"
6	49	Tornillo #8 x 3/4"
7	8	Perno 5/16" x 1"
8	8	Arandela Estrella 5/16"
9	4	Tornillo 1/4" x 1"
10	2	Buje del Motor
11	1	Aislador del Motor
12	1	Perno 3/8" x 1 3/4"
13	1	Perno 3/8" x 2"
14	2	Tornillo 1/4" x 2 1/2"
15	2	Perno 3/8" x 1 3/8"
16	2	Perno 1/2" x 2 1/4"
17	2	Tuerca 1/2"
18	3	Sujetador de la Cubierta
19	17	Tornillo de Cabeza Segmentada #8 x 3/4"
20	2	Perno 3/8" x 1 1/2"
21	2	Tuerca de Bloqueo 3/8"
22	2	Espaciador del Motor de Inclinación
23	2	Tornillo 1/4" x 3/8"
24	8	Tornillo #8 x 7/16"
25	2	Perno 5/16" x 1 1/4"
26	1	Filtro
27	2	Perno 5/16" x 1 3/4"
28	2	Arandela 5/16"
29	4	Tuerca 5/16"
30	1	Acento de la Cubierta
31	1	Soporte del Filtro
32	1	Tornillo 1/4" x 1 3/4"
33	2	Tuerca Jaula 5/16"
34	1	Llave Hexagonal
35	1	Llave Hexagonal 5/32"
36	2	Amortiguador de la Plataforma
37	1	Riel para los Pies Izquierdo
38	1	Calcomanía de Advertencia del Pasador
39	1	Plataforma para Caminar
40	1	Banda para Caminar
41	2	Guía de la Banda
42	2	Espaciador de Goma
43	1	Polea/Rodillo de Manejo
44	1	Imán
45	1	Abrazadera del Interruptor de Lengüeta
46	1	Correa del Motor de Manejo
47	1	Motor de Manejo
48	2	Espaciador de la Armadura
49	1	Armadura
50	1	Riel para los Pies Derecho
51	1	Pasador de Almacenamiento
52	1	Pata Trasera Derecha
53	1	Pata Trasera Izquierda
54	1	Cable Eléctrico (Reino Unido)
55	1	Toma
56	1	Rodillo Estable
57	1	Cubierta del Motor
58	2	Espaciador de la Armadura de Inclinación
59	1	Armadura de Inclinación
60	1	Motor de Inclinación
61	1	Cable de Tierra del Controlador
62	1	Controlador
63	3	Atadura de Cables
64	1	Placa de la Charola Ventral
65	1	Interruptor Eléctrico
66	1	Cable Eléctrico
67	1	Ojal Reforzado
68	1	Charola Ventral
69	2	Inserción de la Baranda
70	1	Cable del Montante Vertical
71	1	Baranda Izquierda
72	1	Baranda Derecha
73	2	Tapa de la Baranda
74	2	Tapa del Tubo de la Baranda
75	1	Montante Vertical Izquierdo
76	1	Montante Vertical Derecho
77	4	Tapa de la Base
78	2	Calcomanía de Precaución
79	4	Almohadilla de la Base
80	1	Base
81	2	Rueda
82	1	Llave/Sujetador
83	1	Base de la Consola
84	2	Altavoz
85	5	Arandela Estrella #8
86	1	Consola
87	1	Charola Izquierda
88	1	Charola Derecha
89	1	Cable de Tierra de la Consola
90	1	Parte Inferior de la Barra de Pulso
91	2	Atadura de Cables de la Consola
92	1	Soporte del Sistema Electrónico
93	1	Parte Trasera del Altavoz Derecho
94	2	Tornillo de Cabeza Troncocónica #8 x 1/2"
95	1	Interruptor de Lengüeta
96	8	Tornillo Punta Broca #8 x 1"
97	12	Tornillo #3 x 1/4"
98	1	Tubo de la Baranda Izquierda
99	1	Tubo de la Baranda Derecha
100	1	Compartimento del Módulo
101	1	Cubierta del Compartimento del Módulo
102	2	Espaciador de la Almohadilla de la Base
103	1	Cubierta del Altavoz Izquierdo
104	1	Cubierta del Altavoz Derecho
105	1	Parte Trasera del Altavoz Izquierdo
*	–	Manual del Usuario

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.

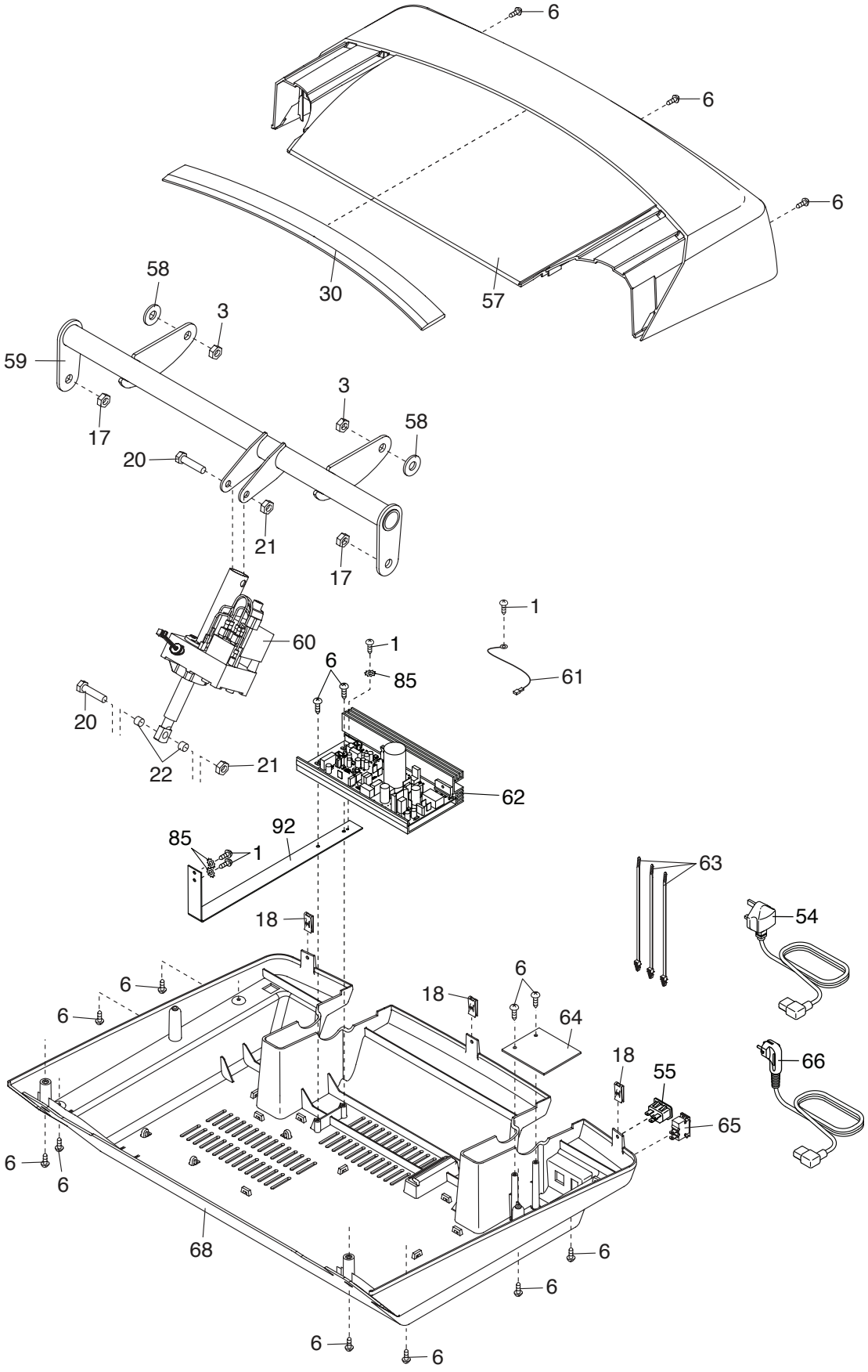
DIBUJO DE LAS PIEZAS A

Nº de Modelo PETL80711.0 R0412A



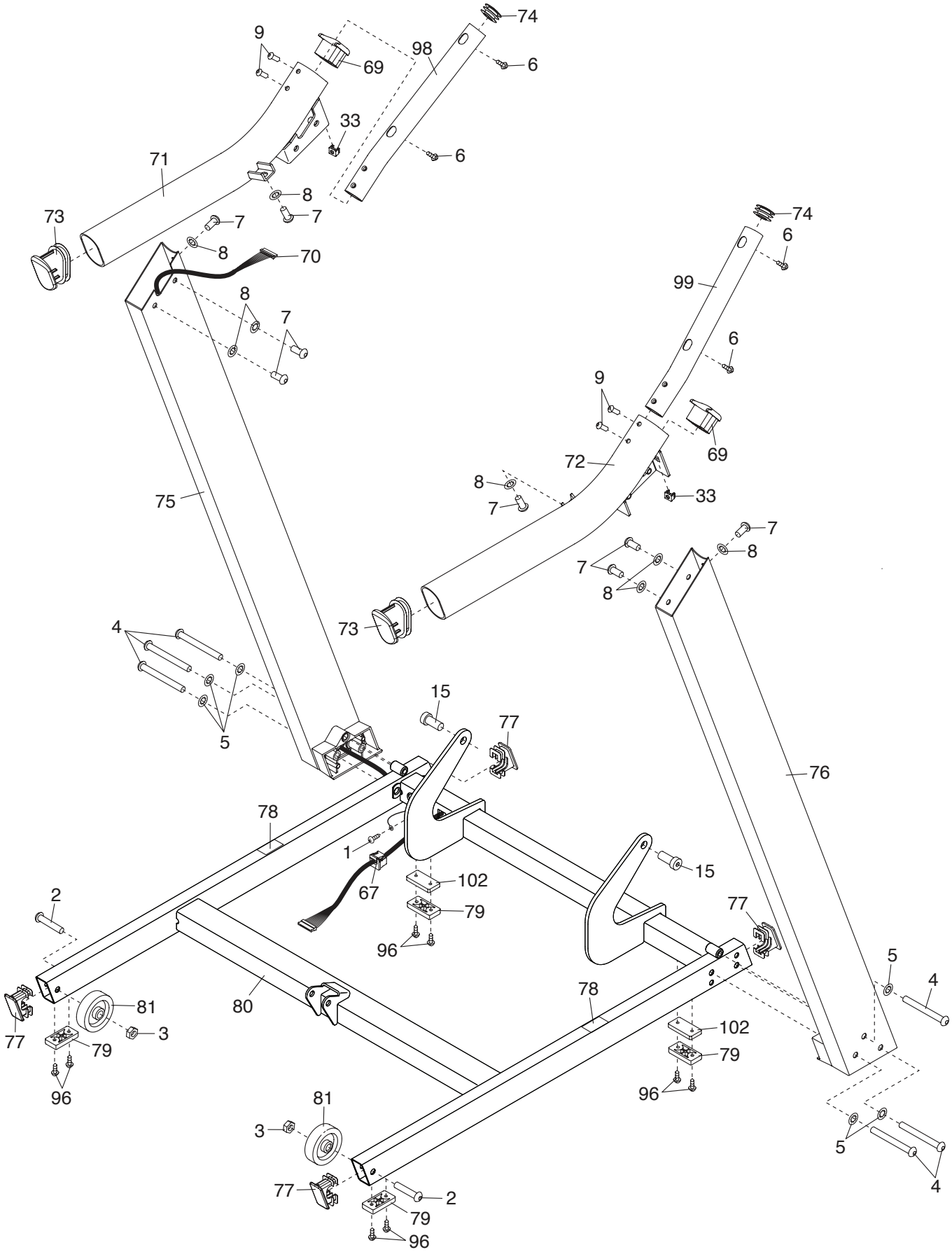
DIBUJO DE LAS PIEZAS B

Nº de Modelo PETL80711.0 R0412A



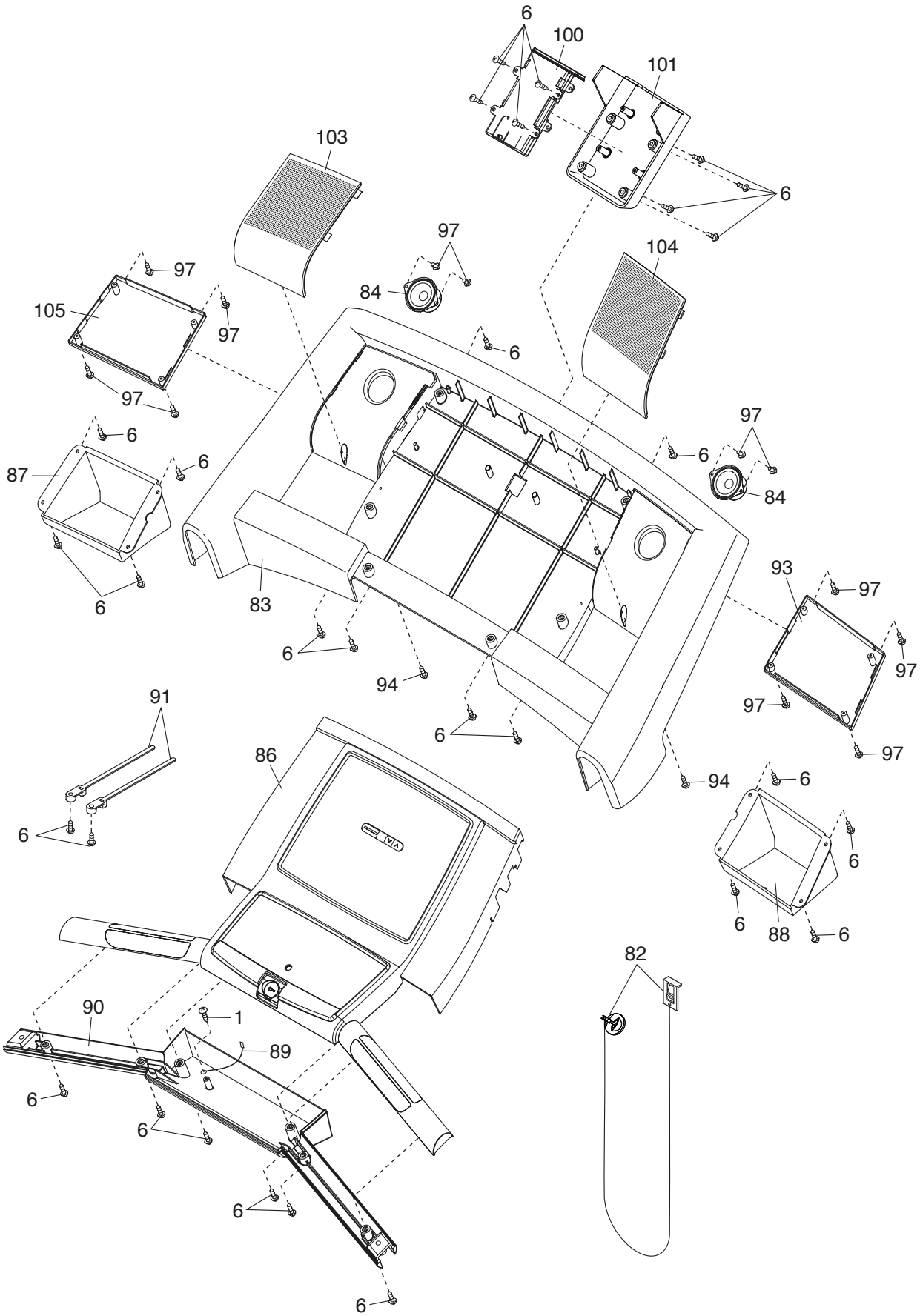
DIBUJO DE LAS PIEZAS C

Nº de Modelo PETL80711.0 R0412A



DIBUJO DE LAS PIEZAS D

Nº de Modelo PETL80711.0 R0412A



CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

Este producto electrónico no deberá arrojarse en ningún caso a los cubos de basura municipales. Con el fin de preservar el medio ambiente, este producto deberá reciclarse, una vez concluida su vida útil, según lo estipulado en la legislación vigente.

Por favor utilice las instalaciones de reciclaje autorizadas para recopilar este tipo de residuos en su zona. Al hacerlo, estará ayudando a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si desea obtener más información sobre métodos seguros y correctos para deshacerse de este tipo de productos, póngase en contacto con la oficina municipal o con el establecimiento en el que adquirió este producto.

Nº de Pieza 326656 R0412A

Impreso en China © 2012 ICON IP, Inc.